



TRAININGSPLAN

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
14:00 - 14:45			Jiu-Jitsu Minis 3-6 Jahre		Personaltraining
15:00 - 15:45	Jiu-Jitsu Kids 5-9 Jahre	Jiu-Jitsu Minis 3-6 Jahre	Jiu-Jitsu Kids 6-9 Jahre	Jiu-Jitsu Minis 3-6 Jahre	Personaltraining
16:15 - 17:15	Jiu-Jitsu Kids 6-9 Jahre	Karate Kids 6-9 Jahre	Tricking Kids 6-8 Jahre	Jiu-Jitsu Kids 6-9 Jahre	Kick-Boxen Kids 6 - 9 Jahre
			Kick-Boxen Kids 6 - 9 Jahre		Karate Kids 6-9 Jahre
17:30 - 18:30	Jiu-Jitsu Kids 9-12 Jahre	Karate Jugend 9-14 Jahre	Tricking Kids 8-11 Jahre	Jiu-Jitsu Kids 9-12 Jahre	Karate Jugend 9-14 Jahre
	Tricking Kids 6-12 Jahre				
18:45 - 19:45	Kick-Boxen Jugend 9-14 Jahre	Jiu-Jitsu Jugend 12-17 Jahre	Tricking Jugend ab 12 Jahre	Jiu-Jitsu Jugend 12-17 Jahre	Kick-Boxen Jugend 9-14 Jahre
20:00 - 21:30	Jiu-Jitsu Erwachsene 20-21 Uhr	Kick-Boxen ab 14 Jahre	Jiu-Jitsu ab 14 Jahre	Karate/Jiu Jitsu ab 14 Jahre	Kick-Boxen ab 14 Jahre
	Kickboxen/Jiu Jitsu Kampf (Fortgeschrittene)	Kick-Boxen ü 25 Gruppe 20-21 Uhr			